અનુસંધાન

(શોધ 'સ્વ'ની)

- શ્રી નિસર્ગદત્ત મહારાજ



પ. પૂ. શ્રી નિસર્ગદત્ત મહારાજ

અનુસંધાન

ધ્યાનયોગનું રૂપાંતરણ જ્ઞાનયોગમાં
કરવા માટે
માર્ગદર્શક ઠરનાર અને
'સ્વ'ની શુદ્ધ ચેતના દ્વારા યોગ પૂર્ણ
કેવી રીતે થાય,
તે દર્શાવનાર,
શ્રી નિસર્ગદત્ત મહારાજના
આત્મનિશ્ચયી ચૂંટેલા
બોધવચનો

સંકલક

સચિન ક્ષીરસાગર

અનુસંધાન
વક્તા : પ. પૂ. શ્રી નિસર્ગદત્ત મહારાજ

પ્રકાશક અને અનુવાદક :

શ્યામ ગો. કોરડે
A/34, રાધાકૃષ્ણ પાર્ક સોસાયટી,
રાધાકૃષ્ણ ગાર્ડન પાસે, અકોટા,
વડોદરા – 390020.
મોબાઇલ : ૯૦૮૨૨૮૦૪૩૫
ઈમેલ : shyamkorde@gmail.com

સહાયક : ઉદય કુલકર્ણી

પ્રથમ આવૃતિ : ૨૬ જાન્યુઆરી, ૨૦૨૧ (પ્રજાસત્તાકદીન)

અક્ષર જોડણી અને ટાઈપિંગ : ઉદય કુલકર્ણી

મુખપૃષ્ટ ડિઝાઇન અને મુદ્રક :
ચંદ્રકાન્ત કોકજે
શંકર ટેકરી, દાંડિયા બજાર, વડોદરા.
મોબાઇલ નંબર : ૯૪૨૨૪૨૬૧૨૯

સર્વસ્વ

સર્વ વાચક, સાધક મિત્રોને હાર્દિક અભિનંદન.

જેને જે જે જોઇએ તેને તે તે બધુ જ મળે, પણ તેને..."નક્કી શું જોઈએ' ...તે માત્ર વહેલા માં વહેલી તકે સમજાય.

આપણને ચોક્કસ શું જોઈએ છે ? આપણે ચોક્કસ શાની શોધમાં છીએ ! અધ્યાત્મિક શોધ એટલે નક્કી શું ! શેના માટે આધ્યાત્મ ! આપણને ચોક્કસ શું મેળવવાનું છે ? સાચે જ ...

શું આપણને તે ખબર છે ? સર્વસામાન્ય રીતે કોઈપણ કહેશે કે હું શાંતિ, સમાધાન અથવા તો આનંદની શોધમાં છું...તો કોઈક કહેશે કે હું સ્વરુપજ્ઞાનની શોધમાં છું. તો પછી આ શાંતિ એટલે ચોક્કસ શું....આ સમાધાન એટલે ચોક્કસ શું...આ આનંદ એટલે ચોક્કસ શું છે તેના પર થોડોક વિચાર, ચિંતન, મનન કરવાની આવશ્યક્તા છે. આ 'સ્વરુપજ્ઞાન' એટલે ચોક્કસ શું છે અને તે સ્વરુપજ્ઞાનની, આત્મજ્ઞાનની ખરેખર જરૂરિયાત છે ? તે બાબતો પર ઊંડાણપૂર્વક ચિંતન થવું અત્યંત મહત્વનુ છે. અન્યથા કેટલોય અધ્યાત્મિક પ્રવાસ અને પ્રયાસ કરશો તેમ છતાંય આપણે જેનો શોધ કરીયે છે તે 'સદવસ્તુ' આપણ ને ક્યારે પ્રાપ્ત થશે તે કહી શકાય નહીં અને મળશે તો પણ તેને ઓળખવા માટેની નિશાની શું હોય શકે ?

તે સદવસ્તુની આપણને માત્ર શબ્દોથી તોયે ઓળખાણ થવી આવશ્યક છે અને તેથી જ અહીં

'અનુસંધાન' એ પુસ્તકનાં માધ્યમ દ્વારા સદગુરુ શ્રી નિસર્ગદત્ત મહારાજના વાણીમાં થી પ્રગટેલ અણમોલ બોધ-વચનો આપ સૌ સમક્ષ મૂકતાં મને અત્યંત હર્ષ અને આનંદની લાગણી થાય છે.

સદગુરુશ્રી નિસર્ગદત્ત મહારાજ મુંબઈ ખાતે (સ.ને. ૧૮૯૭ -૧૯૮૧) તેમના ખેતવાડી સ્થિત નિવાસસ્થાને થી દેશી-વિદેશી સાધકો સાથે અધ્યાત્મિક સંવાદ સાધતાં રહેતા. તેમની મૂળ શિખામણ જો એક જ શબ્દમાં વર્ણવી હોય તો તે એટલે "સ્વ ને જાણો અને સ્વસ્થ થાવ." કોઈએ પણ કોઇ પણ સાધનામાંથી જો કઈ પણ સાધવાનું હોય તો તે એટલે 'આત્મબોધ'....'સ્વરૂપબોધ'..... આપણ ને આપણે ચોક્કસ કોણ છીએ તેનો સત્ય-નિત્ય બોધ. કોઈપણ અધ્યાત્મિક સાધનાની પરિણીતી શું છે તો તેજ આ 'આત્મબોધ'. આપણને આપણે ઓળખ્યા શિવાય પરમ શાંતિ, પરમ આનંદ, પરમ સમાધાન મળી શકતું નથી તે જ શ્રી નિસર્ગદત્ત મહારાજ નું કહેવાનું છે.

એક છે બાહ્યયાંગી શોધ જેમાં સાંસારિક સુખો મળી શકે છે. પરંતુ તે સર્વ સુખો તે કેવળ ક્ષણિક સમાધાન આપે છે અને પ્રત્યેકને સુ:ખ અને દૂ:ખના વમળમાં ફસાવી રાખે છે. બાહ્યયાંગી શોધની નિષ્ફળતા, નિરર્થકતા જેમ જેમ ધ્યાનમાં આવવા લાગે છે તેમ તેમ આપમેળે જ આંતરિક શોધની શરૂઆત થવા લાગે છે. એકવાર આ શોધની શરૂઆત થાય તો તેની આત્યંતિક તાલાવેલી સાધકને તેના મૂળ-સ્થિતિ સુધી નક્કી જ લઈ જાય છે અને તેને સર્વ બંધનમાં થી કાયમ માટે મુક્ત કરે છે. બધાજ સાધકોના બધા જ દુ:ખો નું મૂળ એટલે તેનું દેહતાદાત્મ્ય અને મન સાથેની

એકરૂપતા જ હોય. દેહ-મન ના સકંજામાં થી મુક્ત થવા સારું નિયમિતરીતે અને નિશ્ચયપૂર્વક ધ્યાન-યોગ-સાધના કરવાનું શ્રી નિસર્ગદત્ત મહારાજ વારંવાર ભારપૂર્વક કહે છે. તેઓ કહે છે કે, "નિયમિત ધ્યાન એટલું મૂલ્યવાન છે કે તે તમને રોજબરોજ ના કંટાળમય જીવન ની ઘટમાળ માં થી મુક્ત કરી ને દૂર લઈ જાય છે. તેવીજ રીતે તે સતત તમને સ્મરણ કરાવે છે કે તમે પોતાને જે માનો/સમજો છો તે તમે નથી." આધ્યાત્મમાં આંતરિક તરસ તેમજ તાલાવેલી ખૂબ જ મહત્વની હોય છે. શ્રી મહારાજ કહે છે, "શિષ્યની પ્રમાણિક્તા, આંતરિક તરસ અને તાલાવેલી તે જ મહત્વનુ હોય. સ્વરુપજ્ઞાન માટે તીવ્ર તાલાવેલી તે જ મુખ્ય શરત હોય." શ્રી નિસર્ગદત્ત મહારાજના એક એક શબ્દ બેધારી તલવાર જેવા છે. આપની દ્રષ્ટિ ક્યાં છે તેના પર તે નિર્ભર અને નિશ્ચિત છે કે આપણ ને શું દેખાશે. તે કારણે જ જે સાધક સાવધ રહીને આ બોધ વચનો વાંચશે અને અમલમાં મૂકશે તે નક્કીજ મૃત્યુના કાલ્પનિક ભયથી બચશે.

'અનુસંધાન' આ પુસ્તકમાં ના સદ્ગુરુ શ્રી નિસર્ગદત્ત મહારાજના બોધ વચનો સાધકોને પોતાની મૂળ સ્થિતિ સુધી જવા માટે પૂર્વાભ્યાસ તરીકે અથવા તો પૂર્વ તૈયારી કરવા માટે અત્યંત માર્ગદર્શક ઠરશે તેમાં કોઈ શંકા નથી. આ પુસ્તકમાં ના ધ્યાન-યોગ-સાધના વિષયે શ્રી નિસર્ગદત્ત મહારાજ ના વચનો અતિશય ઉદ્બોધક છે. તેના પર ઊંડાણમાં ચિંતન અને તેનો સતત ધ્યાસ (વળગી રહી) સાધક મિત્રો ભુલાયેલ અદ્વૈત એવા પરમાત્મસ્વરૂપ સુધી પહોચશે તે નિશ્ચિત છે.

શ્રી નિસર્ગદત્ત મહારાજ ના અતિશય પ્રસિદ્ધ પુસ્તક 'સુખસંવાદ' અંતર્ગત અનુ. ૭૬ થી ૧૦૧ સંવાદોમાં ના ચૂંટેલા બોધવચનો મુરબ્બી શ્રી સચિન ક્ષીરસાગરે સંકલિત કરીને 'અનુસંધાન' પુસ્તક સ્વરૂપે શ્રી રવિન્દ્ર કાત્રે એ પ્રકાશિત કર્યું છે. તેઓ બંને એ સદ્ગુરુસેવા માટે લીધેલ અથાક પરિશ્રમ માટે તેઓ બંનેને હાર્દિક અભિનંદન.

જે .... હરિ ચરણે શરણ ગયો તે .... કાયમનો જ ખોવાઇ ગયો... તે હરિ થઈ ગયો.

હરિ ચરણ એટલે જ સદ્ગુરુચરણ અને સદ્ગુરુ ચરણ એટલે જ સદ્ગુરુ વચન. સદ્ગુરુ એટલે જ સર્વસ્વ. સદ્ગુરુ વચન એટલે જ સર્વસ્વ. સદ્ગુરુ વચનોથી બંધાયેલ.... સદ્ગુરુ વચનો સાથે તાદાત્મ્ય... સદ્ગુરુ વચનોથી અનુસંધાન એટલે જ..... જ્ઞાનની એવી જ્યોત જેના થી અજ્ઞાનરુપિ અંધકાર કાયમનો જ વિલય થાય.

જય ગુરુજી.

સપ્રેમ શુભેચ્છા!

નીતિન રામ
૫ જાન્યુઆરી,૨૦૧૩

www.abideinself.blogspot.in

અંતર્યામી

પ.પૂ.શ્રી નિસર્ગદત્ત મહારાજની અજરાઅમર જગ પ્રસિદ્ધ નિર્મિતિ **'I am That'** આ અંગ્રેજી પુસ્તકનું મરાઠી ભાષાંતર 'સુખ સંવાદ' માંના સંવાદોમાં થી કેટલાક ચૂંટેલા બોધવચનો 'અનુસંધાન' આ પુસ્તકમાં છે.

શ્રીમત દાસબોધ (શ્રી સમર્થ રામદાસ સ્વામી – શ્રી છત્રપતિ શિવાજી મહારાજના ગુરુ) તે શ્રી નિસર્ગદત્ત મહારાજના નિરૂપણો માટેનો એક ગ્રંથ હતો. નિરૂપણો ઉપરાંત મહારાજ સાધકોના પ્રશ્નો ના ઉત્તરો આપતી વખતે દસબોધમાં આલેખેલી ઓવિઓ નું વિશ્લેષણ કરતાં એવી પ્રતીતિ થાય છે.

तस्मात विचार करावा ।
देव कोण तो ओळखावा ।
आपला आपण ।
शोध ध्यावा अंतर्यामी ।।

વાતના સત્ય મુજબ વિચાર કરવો,
ઈશ્વર કોણ તે ઓળખવો,
આપણાં જ આપણે,
શોધ લેવો તે અંતરે.

આ ઓવિનું વિશ્લેષણ આપણને આ પુસ્તકમાં આગળ જોવા મળશે.

શ્રી મહારાજે અનેક સાધકોને આપેલ પ્રશ્નોનાં જવાબ અત્યંત લક્ષવેધક છે. આ જવાબો આ પુસ્તકમાં, અજ્ઞાન-શુદ્ધ ચેતના-ચેતના-સાધના-યોગ-ધ્યાન-સ્વ-જ્ઞાન અને સ્વરુપજ્ઞાન જેવા વિવિધ પ્રકરણોમાં વિભાજિત છે. સાધકોના પ્રશ્નોનાં વિવિધ સંદર્ભોનુસાર આપેલ આ જવાબો આંતરિક પ્રવાસ પર આધારિત છે. એક દ્રષ્ટિએ મહારાજે કરેલ યોગ વિવરણ છે.

એક સાધકે મહારાજને પ્રશ્ન કર્યો કે "અનેક વર્ષો સુધી ધ્યાન ધારણા કરવા છતાંય જ્ઞાન કેમ પ્રાપ્ત થતું નથી ?" એના પ્રત્યુત્તરમાં મહારાજ કહે છે કે, "ચેતનને સ્થગિત કરનારી તંદ્રાનું ઘણાઓ ને વ્યસન હોય છે. પણ પૂર્ણ ચેતના સિવાય કેટલીક પ્રગતિ થઇ શકે ?" તો એક ઠેકાણે શ્રી સમર્થ રામદાસ સ્વામિ કહે છે....

एक वृती सवे भरंगलती ।
एक शून्यत्वा माजी पडती ।
स्वरूपे जे लीन होती ।
तेची धन्य ।

એક વૃતિ સાથે ભમે છે,
એક શુન્યત્વમાં પડે છે,
(પણ) સ્વરૂપે જે લીન થાય,
તે જ ધન્ય.

આ સ્વરુપજ્ઞાન સંદર્ભમાં નું શ્રી સમર્થ રામદાસ સ્વામીનું વચન અને શ્રી નિસર્ગદત્ત મહારાજે આપેલ ઉપરોક્ત ઉત્તર જો બરાબર સમજી લેવા હોય તો આ વચન સંગ્રહોમાં થી શુધ્ધ ચેતના-ચેતના-સ્વ અને સ્વરુપજ્ઞાન એ પ્રકરણના એક એક વચન નો ખૂબ જ ચીવટ થી ઊંડાણપૂર્વક અભ્યાસ કરવો જોઈએ.

દૈવ, નસીબ, પ્રારબ્ધ તે એક બહુચર્ચિત વિષય છે; તેના પર મહારાજ કહે છે કે, "દૈવ તે કેવળ તમારું અજ્ઞાન ઢાંકવા માટે તો કેવળ એક શબ્દ છે. પ્રારબ્ધની અસર ગમે તેટલી જબરદસ્ત હોય તોય તમે તેને સાતત્ય અને આત્મસંયમથી દૂર કરી શકો છો. સત્ય અને શુધ્ધિ તેનાથી અડચણો દૂર થાય છે."

દૈનિક જીવનમાં ઉપયોગી થાય એવાં પણ કેટલાક વચનો અહિયાં શ્રી મહારાજના છે. ઉ.દા. "સહન કરવું મોટેભાગે ડહાપણભર્યું હોય." તેવી જ રીતે "સ્થિર સમજ ધરાવનાર મનુષ્ય પોતાના કર્મોથી પરામુખ થતો નથી." વગેરે..

'હું છું' તે દરવાજો છે, તે દરવાજો ઉઘડે ત્યાં સુધી ત્યાં જ ઊભા રહો. તેવું શ્રી મહારાજ કહે છે. તો શ્રી જ્ઞાનેશ્વર મહારાજ **'देवाचिये द्वारी, उभा क्षणभरी'** એટલે ભગવાનના દ્વારે, ક્ષણિક તો ઊભા રહો. એવું કહે છે. તે દ્વાર ચોક્કસ શું છે તે શ્રી નિસર્ગદત્ત મહારાજના વચનો વાંચી અને સમજીને ચોક્કસ ધ્યાનમાં આવશે.

दुनियामे उसने बडी बात कर ली,

जिसने अपने आप से मुळाकात कर ली

આ ઉક્તિ અનુસાર 'સ્વરૂપની ઓળખ' ઓળખી લેવા પર શ્રી મહારાજ નો ભાર છે. તે માટે અનુસંધાનની (શોધની) જરૂર છે.

એક હિન્દી ભાષાના કવિ તેમના અંતરયાત્રા દરમ્યાન ચાલતી શોધનું સરસ વર્ણન કરતાં કહે છે કે,

गहराईमे बैठा हो उसको चंचल लहरे क्या करती है

ना पूर्णस्थिति वा लोपे असर, बहार जो कूच भी गुजरती है

कोई क्या जाने इस तृप्तिकी, अद्‌भुतही उकारे होती है

हम दीवानोंकी महफिलमे हररोज बहारे होती है

हम दीवानोंकी महफिलमे हररोज बहारे होती है

આ અદ્‌ભુત મહેફિલને માણવા 'અનુસંધાન' એ વચન સંગ્રહ ચોક્કસ ઉપયોગી થઇ પડશે.

સચિન ક્ષીરસાગર
પુણે.

અનુવાદક નું મનોગત

શ્રી નિસર્ગદત્ત મહારાજના બોધનો પરિચય સૌ પ્રથમ મને ફેસ બુક ના માધ્યમ થકી થયો. તેમાં રસ પડતાં હું તેમના વિવિધ ગ્રુપ માં જોડાયો અને મને શ્રી સચિન ક્ષીરસાગરજી નો પરિચય થયો અને તેમના થકી મહારાજશ્રી ના વિવિધ પુસ્તકો, પ્રવચનો મને પ્રાપ્ત થતાં તેના અભ્યાસ, વાંચન, મનન અને તેમના બોધ વચનો થકી હું ખૂબ જ પ્રભાવિત થયો. તેમના વિશાળ વાંગમય માથી તેમનું મુખ્ય પુસ્તક 'I am That' માં થી 'હું તે છું' તે એક બ્રહ્મવાક્ય તે પૂર્ણ પુસ્તકના નિચોડ રૂપે એક મહામંત્ર તરીકે મળ્યું. વિવિધ ઉપનિષદમાં વર્ણવેલ 'તત્વમસી' ના ઉચ્ચતમ્મ નિર્દેશો તેમજ શ્રી મહારાજે વર્ણવેલ જ્ઞાનની સાધનામાં ઘણી સામ્યતા જોવા મળે છે.

જેમ બધા ઉપનિષદોના નિચોડરૂપે 'ભગવત ગીતા' જ્ઞાન છે તેમ મોક્ષ પ્રાપ્તિ માટે, સંસારના બંધનમાં થી મુક્ત થઇ જીવનમુક્ત થવા શ્રી નિસર્ગદત્ત મહારાજે ચિંધેલ અંતિમ, સર્વોચ્ચ અને આખરી સાધના છે. તેઓના ઉપદેશો દુનિયાભર્ ના મુમુક્ષુ સાધકો એ અપનાવેલ છે અને તેનું અનુસરણ કરે છે. શ્રી મહારાજ વિષે લખવું એટલે સૂર્યને દિપક દેખાડવા જેવુ છે. તેઓ ના ઉપદેશ ગાગર માં સાગર જેવા છે.

મને પૂર્ણ વિશ્વાસ અને આશા છે કે તેઓના ઉપદેશો ના વિશદ ચિંતન અને મનન થકી આપણે સૌ સાધકો ને અંત:પ્રેરણા મળે અને આપણે સૌ સાધકો આપના પોતાના સ્વ-સ્વરૂપ ને જાણવામાં સમર્થ બનીએ અને તેમાં ભળી જઇયે.

શ્યામ કોર્ડે
વડોદરા

અનુક્રમણિકા

અજ્ઞાન

જેને પોતાનો જન્મ થયો છે તેવું લાગે છે,
તેને મૃત્યુનો ખૂબ જ ભય લાગે છે.

દેહ સાથે એકરૂપ થવાથી
નવી નવી ઈચ્છાઓ નિર્માણ થાય છે.

તમારી પોતાની ઈચ્છાઓ અને ડરને
લીધેતમે યથાર્થ રીતે જાણી
શકતા નથી અને બીજાઓ
ને મદદ કરી શકતા નથી.

સર્વ અભિલાષાઓ ના મૂળમાં
અજ્ઞાન રહેલું છે.

પોતાના માટેની અભિલાષા એ તમારી
ઈચ્છાઓ નું મૂળ કારણ છે.

પોતાના માટેની સમજ જેટલી વધારે
સંકુચિત હશે, તેટલી જ ઈચ્છાઓ અને
ભયજનિત દુ:ખ અધિક તીવ્ર હશે.

તમારા સ્વ થી વિયોગ એ
તમારા ભયનું મૂળ કારણ છે.

સ્વાતંત્ર્ય અને તેના વરદાનનો
અનુભવ આવે ત્યાં સુધી
તમને ડર લાગશે.

બધા દુ:ખો આપણાં પોતાના જ
સ્વાર્થીપણા, દ્વૈતભાવ, ગાંડપણ અને
લોભીપણ ને કારણે નિર્માણ થાય.

અનુસંધાન/19

લોભી મન જ પૂર્ણત્વની દિશામાં
થનાર પ્રગતિ અને ઉત્ક્રાંતિની
કલ્પનાઓ નિર્માણ કરે છે.

તમે પોતાના મન સાથેની તદ્રુપતા
ને કારણેજ સુખી અથવા તો દુ:ખી
થાવ છો.

સ્મૃતિથી કલ્પનાઓમાં વધારો થાય છે
અને કલ્પનાઓમાં થી ઈચ્છાઓ અને
ભય નિર્માણ થાય છે.

અનુસંધાન/20

સ્મૃતિ થકી નિર્માણ થયેલી ઈચ્છા
તમને દેહ તરફ આકર્ષિત કરે અને
તમે તેની સાથે એકરૂપ છો
એમ તમને જણાવા લાગે છે.

સાતત્ય, અવિનાશીપણું એ સ્મૃતિએ
નિર્માણ કરેલ ભ્રમ છે.

દ્રષ્ટાનું દ્રશ્ય સાથે એકરૂપ થાય તે જ
દુ:ખોનું કારણ છે. તેના કારણે ઇચ્છાઓ
નિર્માણ થાય. ઈચ્છાઓ ને કારણે

પરિણામ તરફ ધ્યાન ન આપનાર કૃત્ય
ઘડાય છે.

અજ્ઞાન ને કારણે તમે ભૂલો કરો
અને પોતાને તથા સ્વીકારેલ
ઇતરો ને દુ:ખ આપો છે.

સ્વાર્થીપણું એ જ દુ:ખોનું કારણ છે.

ભિન્નતાનો ભાવ અને સ્વાર્થ ને લીધે
જ જગતમાં ખરું દુ:ખ જણાય છે.

મૂર્ખતા અને સ્વર્થીપણું એ જ પાપ.

પાપની જનની એટલે જ અજ્ઞાન.

અજ્ઞાનનો વિલય થતાં જ નિયતિ
એટલે ફરીથી પાપ કરવાની શક્તિ
નો ક્ષય થાય છે.

સ્વરૂપ-અજ્ઞાનતા ને કારણે જ તમને
ચોક્કસ ખાતરી લાગે છે કે, સુખ માટે
આપણે વસ્તુ અને વ્યક્તિઓ પર
અવલંબિત છીએ.

અનુસંધાન/23

તમે પોતાના અસલ સ્વરૂપ વિષયે
અજ્ઞાની હશો, તો તમે જે કઇ કરશો,
તે વ્યર્થ ઠરશે.

દૈવ (પ્રારબ્ધ) તે તમારું અજ્ઞાન ઢાંકનાર
કેવળ એક શબ્દ જ છે. સંભવ
તે બીજો શબ્દ છે.

પરિસ્થિતી નો કાબુ માત્ર અજ્ઞાની
લોકો પર જ ચાલે છે.

.

અનુસંધાન/24

તમારી ઉચ્ચ આકાંક્ષાને કારણે
તમે વધારે મુસીબતમાં પડશો.

પોતાના માટે તરછોડપણું અને
અવિશ્વાસ એ મોટી ભૂલો છે.

કામના અને ભય પૂર્ણ થતાં જ
બંધન પણ પૂર્ણ થાય છે.
ભાવનાઓ માં પરોવવાંથી બંધન
નિર્માણ થાય છે.

શોધ ન લેવો એ જ બંધન નું
મુખ્ય કારણ છે.

વિલંબ થયો જ, તો ચોક્કસ નિરીક્ષણ
અથવા તો ત્યાગ કરવા માટે મનની
અસમર્થતા ને કારણે થાય.

અજ્ઞાન પૂરું થતાં જ બધુ પૂરું થાય છે.
વસ્તુસ્થિતિ જેમ ની તેમ દેખાય
અને તે શુભ હોય.

'હું જાણું છું' એવું કહેવું તે જ
તમારું અજ્ઞાન છે.

શુધ્ધ ચેતના

અનુસંધાન/27

શુધ્ધ ચેતનમાં 'હું છું'
તેવું નથી હોતું.

ચેતના આવે છે અને જાય છે.
શુધ્ધ ચેતના નિર્વિકારપણે
પ્રકાશે છે.

શુધ્ધ ચેતના સિવાય જાગૃતિ હોતી નથી.

અનુસંધાન/28

શુધ્ધ ચેતનામાં દ્વૈત ન હોય. તે
શુધ્ધ જ્ઞાનની એકમાત્ર ઘનવસ્તુ હોય.

જ્ઞાતા અને જ્ઞેય એવા દ્વૈતની
પેલે પાર સદવસ્તુ હોય.

જાગૃતિ શુધ્ધ ચેતનામાં
એકકેંદ્રિત કરવી રહી.

તમે શુધ્ધ ચેતના છો,
દેહ-મન નહીં.

તમારી જાગૃતિમાં જે કઈ ઘટિત થાય છે,
તે ગુરુ અને ચેતનાની પેલે પારની
શુધ્ધ જ્ઞપ્તિ તે સદગુરુ.

આપણી શુધ્ધ ચેતનામાં
પોતાની તરફ વળવું તે સાધના.

શુધ્ધ ચેતનામાં હું અમુક છું,
હું તમુક છું એવું કઈ હોતું નથી,
વિશિષ્ટ વસ્તુ કાં તો સર્વ સાધારણ
જોડે તદ્રુપતા હોતી નથી.

તાદાત્મ્ય એટલે સર્વ તદ્રુપતાને
મિથ્યા માનીને ત્યાગ કર્યા બાદ
પછી જે બાકી રહે છે તે,
શુધ્ધ ચેતના, સર્વાત્મક ચેતના.

જ્યારે બધાજ ભેદ અને પ્રતિક્રિયાઓ
નિરાસ પામે, ત્યારે જે બચે તે જ
સાદી, નક્કર સદવસ્તુ.

અનુસંધાન/31

મનનો ઉપયોગ ન કરતાં તમે
શુધ્ધ ચેતનાનો ઉપયોગ કરો.

દેહ મન પર અવલંબિત હોય,
મન ચેતના પર અને ચેતના
શુધ્ધ ચેતના પર અવલંબિત હોય.

ચેતના અને પદાર્થ તે શુધ્ધ
હોવાપણાંની સક્રિય અને નિષ્ક્રિય
બાજુઓ હોય અને શુધ્ધ હોવાપણું
તેમાં વ્યાપી અને તેની પેલે પાર હોય.

અનુસંધાન/32

શુધ્ધ ચેતનાને 'હું દેહ છું'
તે કલ્પનાઓ થી અવરોધો તો
વ્યક્તિ પ્રગટ થાય.

વ્યક્તિત્વના વિલય પછી સાક્ષી
શેષ રહે અને સાક્ષીના વિલય પછી
શુધ્ધ ચેતના પ્રગટ થાય.

સાક્ષિત્વ પણ સ્વરૂપમાં વિલય થાય
ત્યાં સુધી શુધ્ધ સાક્ષી તરીકે રહો.

શુધ્ધ ચેતનામાં તમે વસ્તુસ્થિતિની
રૂબરૂ હોવ છો અને સ્વરૂપને
વસ્તુસ્થિતિની રુચિ હોય છે.

શુધ્ધ ચેતનાનો સૂર્ય પહેલા
ઉગાડવો જોઇએ. પછી બધુ આવશે.

આપણાં હોવાપણાંની ચેતનાથી
તમોને આપણે કોણ છીએ તે દેખાશે.

શુધ્ધ ચેતનાના બિંદુએ થી જ
સત્યનો સ્પર્શ થાય છે.

શુધ્ધ ચેતના એ તમારો સાચો સ્વભાવ છે.

ચેતનાના શુધ્ધ પ્રકાશમાં કશું
નથી હોતું, કશું ન હોવાનો વિચાર
પણ નથી હોતો. માત્ર પ્રકાશ હોય છે.

હોવાપણું, માત્ર હોવાપણું, મહત્વનુ છે.

તમે છો તેની જ જાગૃતિ રાખો
અને તે જાગૃતતામાં જ રહો.

શુધ્ધ હોવાપણાંની કાલાતીત
સત્યસ્થિતિને ગતિ નથી હોતી, કારણકે
સર્વ ગતિને સ્થિર પાર્શ્વભૂમિ જોઈએ.
સત્યસ્થિતિ એ જ પાર્શ્વભૂમિ.
શુધ્ધ હોવાપણાંમાં વિશિષ્ટતાની
કલ્પનાઓ નો અભાવ હોય છે.

સત્યસ્થિતિ સમર્થ, શુધ્ધ ચેતનાયુક્ત,
પરમાનંદમય હોય.

શુધ્ધ ચેતનમાં સર્વ આશીર્વાદ પ્રાપ્ત થશે.

તમારી પોતાની શુધ્ધ ચેતના હોય છે,
તે અવસ્થામાં તમે અત્યંત નિશંકપણે
જાણશો કે, તમારા હોવાપણાંના
મૂળમાં તમે મુક્ત અને સુખી છો.

જેનો તમે પોતાની શુધ્ધ ચેતનાથી
અને સ્વપ્રયત્નોથી શોધ લેશો, તે
જ તમો ને કાયમી ઉપયોગી થશે.

શુધ્ધ ચેતનાની તીવ્રતાથી અવરોધોને
બાળી તેના જ પ્રકાશ થી તમારો માર્ગ
પ્રકાશિત કરો.

યોગ્ય રીતે કાર્ય કરવા માટે શુદ્ધ
ચેતનાના પ્રકાશની જરૂરત હોય છે.

જેની તમને શુદ્ધ જાગૃતિ ના હોય,
તેને તમે પોતાના કહી શકતા નથી.

તમે શુદ્ધ ચેતનાની પેલે પાર જાવ,
ત્યારે અદ્વૈત સ્થિતિ હોય છે.
તે સ્થિતિમાં વિક્ષેપ હોતો નથી,
કેવળ શુદ્ધ હોવાપણું જ હોય.

જાગૃતતા અને હોવાપણાં માં
તિરાડ હોતી નથી.

અસત્યની ચેતના થી તમારા
સત્ય સ્વરૂપની ચેતના સુધી એક
અંતર હોય છે. શુદ્ધા ચેતનાની કળા
આત્મસાત કર્યા બાદ તમે તે અંતર
સહજ રીતે ઓળંગી જશો.

ઈચ્છા અને ભયથી મુક્ત મન
ચેતનરહિત સ્થિતિમાં પહોંચી શકે.

નિર્વિકારતા, નિર્લિપ્તતા, ઈચ્છા, ભય,
પોતાના માટેની બધી જ ચિંતાઓ થી
સ્વતંત્રતા, સ્મૃતિ અને અપેક્ષા તેના થી
અલિપ્ત એવી કેવળ શુદ્ધ ચેતના જ
આવી અવસ્થાનો શોધ લગાવી શકે છે.

કલ્પના અને કામનાઓનો વિલય
થતાં જ સંસારનો પણ વિલય થાય છે.
આપણે ફલાનો કે ઢીક્નો છું તે ભાવ
પણ શુદ્ધ અસ્તિત્વમાં એકરૂપ થાય છે.
તેનું વર્ણન શબ્દોમાં કરી શકાતું નથી,
તેનો અનુભવ જ લેવો જોઈએ.

પેન્સિલની બારીક અણી અસંખ્ય
ચિત્રો દોરી શકે છે, તે જ રીતે,
ચેતનાની નિરાકાર અણી આ અફાટ
વિશ્વમાં વિસ્તરીત ને ચિત્રિત કરે છે.
તે અણીને શોધી કાઢો અને મુક્ત થાવ.

આપણે ચેતનાનું કેન્દ્ર છીએ, એવું
જ્યારે તમે જાણો છો ત્યારે જગત
તમને વ્યાપક ચેતનારૂપ દેખાય.

દયાશીલ શુદ્ધ ચેતનાથી વિકૃતિ દૂર થાય.

સદવસ્તુ ચેતનામાં હોય.

ચેતના

"મને જાગૃતતા શેના લીધે થાય છે ?"
આ પ્રશ્ન તરફ પોતાનું સંપૂર્ણ ધ્યાન પરોવો.

'હું છું' તે ચેતનાના ચિંતનમાં
તમારું હૃદય અને મન લગાવો.

'હું છું' તે શું છે, કેવું છે, તેનો ઉગમ,
જીવન, અર્થ શું છે,
એવું ચિંતન કરો.

તમારી હાલની અવસ્થામાં 'હું છું'
તે ચેતનાજ સત્યદર્શક છે.

બધા જ આધાર છોડી દો. હોવાપણાંની
અંધ ચેતના પકડી રાખો. ઈતર સર્વ
ખંખેરી નાખો. એટલું પૂરતું છે.

'હું છું' તે અંતિમ વસ્તુસ્થિતિ છે.

સવારે જાગ આવ્યા પહેલા સુખ હતું.
તે જાગૃતિની પેલે પાર જાવ,
પછી તે તમને પ્રાપ્ત થશે.

ચેતના પોતાની તરફ જ વળે,
ત્યારે ન જણાયા જેવુ લાગે. જ્યારે તે
બહારની તરફ વળે, ત્યારે જ્ઞેય
વાતો અસ્તિત્વમાં આવે.

'હું છું' એવી ચેતનાજ કેવળ પ્રત્યક્ષ
નવી ને તાજી હોય. તેને પુરાવા ની
જરૂર નથી. તે ચેતનાની નિકટ રહો.

'હું છું' તે જાગૃતિ રાખો,
તમારા હોવાપણાં નું સ્મરણ રાખો,
સતત પોતાના પર ધ્યાન રાખો.

'હું છું' એ ચેતના તે આંતરિક અને
બાહ્ય, વાસ્તવિક અને દ્રશ્યમાં રહેલ
પ્રેમનું લક્ષણ છે એવું જાણો.

અલિપ્ત ચેતનાની અવસ્થા એટલે
સાક્ષી-જાગૃતતા, દર્પણ-મન.

બધુ જ કઈ ચેતનામાં ઘટિત થાય
અને તમે ચેતનાના મૂળ, ઉગમ અને
અધિષ્ઠાન છો તેવું જાણો.

બરાબર સાવચેતીથી નિરીક્ષણ કરો,
પછી તમને દેખાશે કે દરેક નામરૂપ
ચેતનાના મહાસાગરમાં ઉઠતી નશ્વર
લહેરોની જેમ જ હોય છે.

આપણાં હોવાપણાંની જાગૃતિ હોવી,
તે માત્ર શાબ્દિક નહીં પરંતુ પ્રત્યક્ષ
વસ્તુસ્થિતિની જાગૃતિ હોવી,
એટલું જ તમારા માટે જરૂરી છે.

તમારા અસ્તિત્વનું કેન્દ્ર ચેતનામાં
પ્રગટ થવા માટે રાહ જોવી.

તમારી વર્તમાન અવસ્થામાં ‘હું છું’
તે ચેતનાજ સત્યદર્શક છે.

બાહ્ય જગત જ સત્ય છે એવું જ્યાં
સુધી તમને ભાસે છે ત્યાં સુધી તમે
તેના (બાહ્ય જગતના) ગુલામ છો.
તેમાંથી પોતાને મુક્ત કરવા માટે પોતાનું
ધ્યાન ‘હું છું’ તે ચેતના તરફ વાળવું
જોઈએ.

‘હું છું’ તે વસ્તુસ્થિતિ સદાવર્તમાન હોય.

તમને બંધિયાર બનાવનાર દ્વાર
જ તમને મુક્ત કરનાર છે.
‘હું છું’ તે દ્વાર.
તે ખૂલે ત્યાં સુધી ત્યાંજ ઉભા રહો.

ફક્ત દેહને મૃત્યુ હોય, સ્મૃતિસાતત્ય
અને તેમાં પ્રતિબિંબિત થનારા ‘હું છું’
તે ચેતનાનું મૃત્યુ સંભવ નથી.
તે એક વાર વ્યવસ્તીત રીતે જાણ્યા
બાદ તમને ભય લાગશે નહીં.

મૃત હોય તે જ મરે છે,
જે જીવંત હોય તે મરતું નથી.
તમારી અંદર જે જીવંત છે,
તે અમર હોય.

'હું છું' તે જાગૃતતાનો ઊંડાણથી
શોધ લ્યો. પછી તમને ચોક્કસ
સમજાશે કે, જાગૃતતાનું કેન્દ્ર સાર્વત્રિક
છે, તે જગતને પ્રકાશમાન કરનાર
પ્રકાશ જેટલું સાર્વત્રિક છે.

'હું છું' તે ચેતનાને કારણે જ તમે
'હું સત્યસ્વરૂપ છું' એવું કહી શકો છો.

શોધવા જેવુ અને મેળવવા જેવુ કઈ
જ નથી, કારણકે તમારું કઈ ખોવાયું
જ નથી. સ્વસ્થપણે 'હું છું' તે ચેતના
પર ધ્યાન આપો. સદ્દવસ્તુ
તેની પાછળ જ છે.

સાધના

પ્રત્યક્ષ કૃત્ય કરવું, તે જ
તાલાવેલીનો પુરાવો છે,
નહીં કે કૃપાની અપેક્ષા કરવી.

પરિપૂર્ણ સત્ય, પ્રેમ, નિસ્વાર્થીપણું
તે સ્વરુપજ્ઞાન માટે નિર્ણાયક ઘટક હોય.
અગાધ તૃષ્ણાથી જ તેની પ્રાપ્તિ થાય.

શિષ્યની પ્રમાણિકતા અને તાલાવેલી
તેનેજ મહત્વ હોય.

દેહની શુધ્ધ્તા, મન ની સ્પષ્ટતા,
અહિંસા, જીવનમાં નિસ્વાર્થીપણું,
આ બધી વાતો સુબુધ્ધ અને અધ્યાત્મિક
વ્યક્તિ તરીકે જીવવા માટે ખૂબ જ
આવશ્યક છે.

તૃષ્ણામાં થી જ શક્તિ પ્રવાહિત થાય છે.

શિષ્યમાં જો ઉત્કંઠા નહીં હોય તો તેને
શિષ્ય કહી જ શકાય નહીં.

આપણાં મૌન અંતરમનના
ઊંડાણના ભાગે તેનું શિષ્યત્વ હોય.

ઉપદેશ કરવો અને ઉત્તેજન દેવું
એટલું જ ગુરુનું કાર્ય.

ગુરુ તમને તમારા સ્વરૂપનો ફક્ત
શુભસંદેશ આપે અને તમને તેના તરફ
(સ્વરૂપ તરફ) જવાનો માર્ગ દાખવે.

શિષ્ય પોતના માટે જવાબદાર હોય છે.

ઉપદેશ મહત્વ નો હોય, ગુરુરૂપી
વ્યક્તિત્વ મહત્વનું નથી,
તે જાણવું અત્યંત જરૂરી છે.

જો પ્રગતિ ના થાય તો દોષ
શિષ્યના આળસુપણા અને
અસંયમનો છે.

દ્રઢ વિશ્વાસ છતાય જો કૃત્ય ના થતું
હોય તો પોતાનો વિશ્વાસ ચકાસી જુવો.

નિર્મળ રહો, સાવધ રહો, તૈયાર રહો.

કેવળ શાબ્દિક વિશ્વાસ પૂરતો નથી,
કઠોર વસ્તુસ્થિતિજ સ્વપ્રતિમાની
સંપૂર્ણ ક્ષુલ્લકતા બતાવી શકે છે.

સ્વચ્છ અને સ્વસ્થ રહો.
દક્ષ અને અલિપ્ત રહો.
પછી બધુ જ આપમેળે ઘટશે.

ભૂલોનું મૂળ શોધી કાઢ્યા સુધી અને
ભૂલોને પેલે પાર રહેલ સત્ય સુધી પહોચતા
સુધી સતત ચિંતન કરો, શોધ કરો.

તમારું અંતરમન જે અતિ ઉત્તમ
સદવસ્તુ છે, તેને છાજે નહીં તેવું કોઇ
પણ કૃત્ય કરશો નહીં.

હું દેહ છું, તે કલ્પનામાં થી મુક્ત થઈ
પોતાને પ્રશ્ન કરો – હું કોણ છું ?

ચિંતન કરો, ઊંડાણમાં જાવ,
તેના મૂળ ને પકડો,
તેથી કાર્ય પરિપૂર્ણ થશે.

આપણે દેહ કે મન નથી, તેના
સાક્ષી પણ નહીં, તેનાથી બિલકુલ
પેલે પાર ના છીએ, એવું તમે
ચિંતન કરશો, તો તમારા મનની
સ્પષ્ટતા વધશે, ઇચ્છાનો ની શુદ્ધતા
વધશે અને તમારા કૃત્યોમાં
પરોપકાર બુદ્ધિ આવશે.

'હું' અને 'મારૂ' એ ભાવ થી આસક્તિ
નિર્માણ થાય. આ બંને શબ્દોનો ખરો
અર્થ શોધી કાઢો. પછી તમે બધાજ
બંધનો માં થી મુક્ત થશો.

સદવસ્તુ પ્રગટ થવા માટે 'હું' અને
'મારૂ' તે કલ્પનાઓ નો નિરાસ થવો
જોઈએ.

શું હતું(ભૂતકાળ) અથવા તો
શું હશે(ભવિષ્કાળ), તે તમારે
જાણવાનું નથી,શું છે (વર્તમાન)
તેટલું જ તમારે જાણવાનું છે.

પોતાને જાણતા શીખો,
પછી તમને આશ્ચર્યકારક
વાતો જણાશે.

તમે કોઈ હાલચાલ કરનાર(કર્તા) નથી,
તમે ફક્ત જોનાર(સાક્ષી) છો,
એવું તમે જો સારી રીતે જાણશો તો
તમને શાંતિ લાભશે.

પોતાના વિષે તમે ઘણી વાતો જાણો
છો, પણ તે જાણનાર ને તમે જાણતા
નથી.

કશું પણ સરળ, પ્રત્યક્ષપણે,
નિશબ્દપણે જાણ્યા અગાઉ તમે
તેના જાણકાર ને જાણવો જોઈએ.

તમે પોતાને જે કઈ સમજો છો, તે તરફ
સંપૂર્ણ દુર્લક્ષ કરો અને તમે તદ્દન
પરિપૂર્ણ હોવ તે પ્રમાણે વર્તો, ભલે ને
તમારી પૂર્ણત્વની કલ્પના ગમે તે હોય.
તમારી પાસે અખૂટ ધૈર્ય જોઈશે.

ધૈર્ય ની સાથે જ સુજ્ઞતા, દયા અને
કર્મકુશળતા પ્રગટ થશે. શું કરવા જેવુ
છે તે તમને સમજાશે અને તમે જે કઈ
કરશો તે સૌના ભલા માટે જ હશે.

સ્વાર્થના કેન્દ્ર વિલય થતાં જ
સુખોની સર્વ ઈચ્છાઓ અને દૂ:ખોનો
ભય બંનેનો વિલય થાય છે.

મુક્તિ એ બહારથી પ્રાપ્ત કરી લેવાની
વસ્તુ ન હોઈ તેનો નિકટત્તમ સંબંધ
ધૈર્ય સાથે હોય. આપણે મૂળભૂત રીતે
જ સ્વતંત્ર છીએ, એવા વિશ્વાસ થી
પ્રત્યક્ષ કૃત્ય કરવાથી ધૈર્ય મુક્ત હોય છે.

નિર્ભયપણે પોતાની તરફ જુવો,
પછી તમને સમજાશે કે, તમારું
સુખ પરિસ્થિતી પર આધારિત છે,
એટલે તે ક્ષણિક છે, સાચું નથી.

નિર્વિકાર, પરમાનંદ સ્થિતિ પ્રાપ્ત કરવા
માટે સવિકાર અને દૂ:ખમય વાતો પરની
તમારી પકડ છોડી દો.

તમને જો સુરક્ષિત અને સ્થિર એવું
સાચું સુખ જો જોઈતું હોય તો તમે
સુ:ખદૂ:ખદાયક જગતને પાછળ મૂકી
તેને અતિક્રમી તેની પેલે પાર જાવ.

પેલે પાર જાવ, તમારી સહજ
સ્થિતિ તરફ, પરમસ્વરૂપ તરફ,
પાછળ જાઓ.

અનુસંધાન/63

અનાવશ્યક વાતોનો સતત વિરોધ કરવો
તે યશ પ્રાપ્ત કરવાનું રહસ્ય છે.

ટેવો ફક્ત મન ની ઉપજ છે એવું
પાકકું જાણ્યા બાદ તમે તેનાથી
પાર જઈ શકશો.

વારંવાર બદલાતા મનના તમે
નબદલનાર સાક્ષી છો, તેટલું જ
ઓળખો. તેટલુજ પર્યાપ્ત છે.

અનુસંધાન/64

સમજદાર મન ઈચ્છાઓ અને
ભય થી મુક્ત હોય છે.

ગમા-અણગમા ને વશમાં થઈ પોતાનું
વિભાજન કરવું તે નકરું ગાંડપણ છે.

થોભવું, જોવું, સમજી લેવું અને
સ્મૃતિના છટકામાં થી બહાર નીકળવું,
એટલીજ આપણને આશા છે.

તમે જેવા છો તેવા જ પોતાની
તરફ જુવો, તમે જેવા છો તેમાં જ
વધુ ઊંડા ઊતરો.

પોતાને બદલવા થી જગતને બદલવાની
મહાન શક્તિ મનુષ્યમાં છે.

સમ્યક પ્રયત્નોમાં આનંદ વસતો હોય છે.

શોધ કર્યા વગર મુક્તિ શક્ય નથી.

એકાંતમાં કદાચ તમે મંદ થશો અથવા
તો તમારા મનમાં ચાલતી અવિરત
ગડમથલના ભોગ બનશો.

તમે અન્યો સાથે અને અન્યો માટે કાર્ય
કરશો, સાવધપણે, મિત્રતાપૂર્ણ રહેશો તો
તમારો વિકાસ એકાંત માં રહેવા કરતાં
અધિક વધુ સારો થશે.

પ્રગટીકરણમાં પરિપૂર્ણતા ન હોય.

યોગ

પોતાની શુધ્ધ જાગૃતિ એ જ યોગ.

પોતાને સમજી લેવાનો પ્રયત્ન
એટલે જ યોગ.

આત્મબુદ્ધિથી આત્મસ્વાતંત્ર્ય મેળવવાનું
શાસ્ત્ર અને કળા એટલે જ યોગ.

યોગ એટલે આપણું આંતરિક ટકાઉ
સુખ મેળવવું.

તીવ્રતાથી અને પદ્ધતિસર મનનો તાગ
લેવો એજ યોગ.

તમે યોગી થાવ.
તમારું જીવન યોગને અર્પણ કરો.

'હું આવો નથી, તો હું કોણ છું?' એવા
પ્રશ્ન એ આત્મશોધ ની હિલચાલ છે.

તમારી ટેવો છોડો, સાદું સરળ જીવન
જીવો, બીજાને દુખવશો નહીં, તે જ
યોગની બેઠક છે.

તમને સુવ્યવસ્થિત અને શાંત જીવન,
મન:શાંતિ અને ભરપૂર ઉત્કંઠા ની
જરૂર છે.

તમને જાગૃતિ તો હંમેશા હોય જ છે,
જે ધ્યાન તમે બહાર ની તરફ કેન્દ્રિત કરો
છો તેને અંદરની તરફ કેન્દ્રિત કરો.

પોતાના તરફ ધ્યાન ને વાળીને
ત્યાં જ સ્થિર થવું પર્યાપ્ત છે.

પોતાના શાશ્વતપણાને શોધી કાઢો.

પોતાના માં વધુને વધુ ઊંડાણમાં ખુપો. અંતરમન નો શોધ લો.

પોતાને જાણવા સારું જગત પર થી ધ્યાન હટાવી તેને પોતાના અંદરની તરફ વાળો.

પોતાની તરફ સ્થિરતા થી જુવો. તે પૂરતું છે.

અતિશય સ્વસ્થ રહો અને મનની પૃષ્ટભૂમિ પર શું આવે છે, તે જાગૃતતા થી જોતાં રહો.

પ્રત્યેક પ્રયત્ન છોડો. કેવળ પોતાના હોવાપણાંમાં રહો. કોઈ પ્રયત્ન ના કરશો, ઝગડશો નહીં.

હોવાપણું, જીવવું, ચેતનાયુક્ત એ શબ્દોના અર્થના ઊંડાણમાં ઊતરો.

જે જાણો છો તેને ત્યાગો અને આજ દિન સુધી જે અજ્ઞાત હતું તેનું સ્વાગત કરો, પછી તેને પણ ત્યાગો. આ રીતે તમે એવી અવસ્થાએ પહોચશો, જેમાં જ્ઞાન નહીં હોય, કેવળ હોવાપણું જ બચશે, અને જેમાં હોવાપણું એટલે જ જ્ઞાન હોય. હોવાપણાંને યોગ વડે જાણવું એટલે જ અપરોક્ષ જ્ઞાન.

અનુસંધાન/73

તમારા પોતાનામાં અંતરમુખ
થઇ ને જુવો.

તમે જેવા છો તેવા હોવા માટે તમારે
મનની પેલે પાર પોતાના મૂળ
હોવાપણાંમાં જ જવું જોઇશે.

તમારું મન પ્રશ્નરૂપ થઈને હજી વધુ
કશાનો વિચાર કરી શકતું નથી,
એવું થાય ત્યાં સુધી ધ્યાન પરોવો.

અનુસંધાન/74

મન સ્વસ્થ બનીને તે ચિદાકાશમાં
બગાડ કરતું નથી અને એવું થયા બાદ
દેહને નવો અર્થ પ્રાપ્ત થાય છે.

મનની પેલે પાર જવા માટે તમે
મૌન અને શાંત હોવા જોઇએ.
શાંતિ અને મૌન, મૌન અને શાંતિ
એ જ મનની પેલે પાર જવાનો માર્ગ છે.

મન સ્તબ્ધ હોય છે ત્યારે તે સદવસ્તુનું
પ્રતિબિંબ પાડે છે. જ્યારે તે પૂર્ણપણે
સ્થિર હોય, ત્યારે તે ઓગળી જાય છે
અને ફક્ત સદવસ્તુ જ બચે છે.

હૃદય અને મનના મૌન માં
રાહ જુવો.

શાંતિ અને મૌનમાં 'હું' રૂપી ચામડી
ખરી પડે છે.

નિશ્ચલતા નો માત્ર અનુભવ લઈ
શકાય-મૌનમાં.

અજ્ઞેય વિષે ફક્ત મૌન બોલે છે.
જ્ઞેય નો શોધ તમે તત્પરતાથી લ્યો તો
તે વિલય પામી ને કેવળ અજ્ઞેય જ બચે.

આપણે અસ્તિત્વ, પ્રેમ અને આનંદનું
નિર્વૈયક્તિક, નિર્ગુણ કેન્દ્ર છીએ, એવો
પ્રત્યક્ષ અનુભવ તમને જ્યાં સુધી નહીં
આવે ત્યાં સુધી કેવળ શબ્દજ્ઞાન વ્યર્થ છે.

અનુભવ શબ્દોથી વ્યક્ત કરી શકાતો
નથી. અનુભવ કૃત્ય થી વ્યકત થાય છે.

શબ્દ માનસિક અવસ્થા વ્યક્ત કરે,
સદવસ્તુ ને તે લાગુ પડતો નથી.

કેવળ શબ્દ તમને મનની પેલી
પર લઈ જઇ શકતો નથી.

સત્ય શબ્દોની પાછળ,
શબ્દોની પેલી પાર હોય.

શબ્દો તેની મર્યાદા સુધી જ તમને લઈ
જઈ શકશે. તેની પેલે પાર (અતિક્રમી)
જવા તમારે શબ્દોનો પણ ત્યાગ જોઈશે.
ફક્ત મૌનથી સાક્ષીરૂપ રહો.

શબ્દએ જ સેતુ છે. તેનું સ્મરણ રાખો,
ચિંતન કરો, શોધ લ્યો, તેની આસપાસ
ફરો, તેને બધી બાજુથી જુવો, તેમાં
તીવ્ર ઉત્કંઠા અને ચીવટતા થી
ડૂબકી મારો.

મન શબ્દોથી દૂર, શબ્દોની પેલેપાર
સત્યસ્થિતિ તરફ વળે ત્યાં સુધી
દરેક વિલંબ અને નિરાશા સહન કરો.

શબ્દોની પેલે પાર જવાનો આવો
વારંવાર નો પ્રયત્ન એટલે જ ચિંતન,
ધ્યાન, સાધના એટલે શબ્દોને
છોડીને નિશબ્દ તરફ જવાનો
કેવળ સાતત્યપૂર્વક નો પ્રયત્ન.

શબ્દોથી વસ્તુસ્થિતિ નિર્માણ થતી
નથી. શબ્દોએ વસ્તુસ્થિતિને દર્શાવે
કે તેનું વર્ણન કરતાં હોય.
વસ્તુસ્થિતિ શબ્દાતીત હોય.

સાંભળેલા કે વાંચેલા શબ્દો
તમારા મનમાં કેવળ પ્રતિમાઓનું જ
નિર્માણ કરશે.

શબ્દો મનની ઉત્પત્તિ હોય અને
તેના અર્થો પણ મનના સ્તરના
જ હોય.

શબ્દોથી માત્ર ભૌતિક કલ્પનાઓ
જ વ્યક્ત થઇ શકે.

વ્યક્તિત્વનો વિલય થયા બાદ
એકાદ મોટો બોજો દૂર થયા પ્રમાણે
અતિશય હલકાપણાનો આનંદ આવે છે.

સાચું સુખ અંતરમાં થી વહે.

વ્યક્તિ સાક્ષીમાં ભળી જાય,
સાક્ષી શુદ્ધ ચેતનામાં અને
શુદ્ધ ચેતના શુદ્ધ અસ્તિત્વમાં
ભળી જાય છે.

અદ્વૈત સ્થિતિમાં બધી જ
ભિન્નતાઓ પૂરી થાય છે.

તમારા આંતરિક સત્યની
કૃપા તમારા અંતરમાં કાલાતીતપણે
અસ્તિત્વ માં હોય જ. તમારી કૃપાની
ઈચ્છા તેજ તે કૃપાનું લક્ષણ છે.
આત્માર્પન કરો

એકવાર તમે બાહ્ય કારણરહિત
શાંતિ, પ્રેમ અને સુખનો અનુભવ
લેવા લાગ્યા, એટલે તમારી
બધી જ શંકા નિર્મૂળ થશે.

પ્રત્યેક લહેર સમુદ્રમાં વિલીન થાય
છે, તે જ પ્રમાણે પ્રત્યેક ક્ષણ પોતાના
ઉગમમાં પાછો ફરે છે.

પોતે હોવાપણાંની જાગૃતિ રાખો,
આત્મસંયમ કરો, આત્માર્પન કરો.

સ્વાતંત્ર્ય સ્પષ્ટપણે સમજાય
તે જ ભોગ નો અંત.

પરીક્ષક, પરીક્ષાવિષયક અને
પરીક્ષા માટેની તૈયારી, તે બધુ
અંતર્યામી હોય.

અહમ થી મુક્તિ તે આત્મશોધ
નું ફળ છે.

પોતા માટેની સર્વ ચિંતાઓનો
ત્યાગ કરવો તે જ આત્મસમર્પણ.

ધ્યાન

ધ્યાન ની શરૂઆત કરતી વખતે
તમે ઉત્સાહી હોવા જોઈએ.
તે નિશ્ચિતપણે અર્ધ સમય માટેનો
પૂરક વ્યવસાય નથી.

ધ્યાન એ યોગ્ય સમજમાં થી
શ્રદ્ધા પ્રાપ્ત કરવાની કળા છે.

ધ્યાન એટલે ચેતનાની ઉચ્ચ અવસ્થા
પ્રાપ્ત કરી આખરે તેના પણ પેલી પાર
જવાનો હેતુપૂર્વક નો પ્રયત્ન.

સ્થિરતા જાગૃતતાને તત્કાળ
ભૂસી નાખે છે.

ધ્યાન ની કળા એટલે પાછળ
છોડેલ સ્તર પરની પકડ ન છોડતા
અધિક સૂક્ષ્મ સ્તર પર ધ્યાન
કેન્દ્રિત કરવાની કળા.

તમે જ તમારા ચિંતનનો અને ધ્યાનનો
વિષય બનવા જોઈએ.

સ્વસ્થ, અલિપ્ત હોવું, પોતાના વિષેની
બધી જ ચિંતાઓ થી, બધા જ સ્વાર્થી
વિચારોથી દૂર હોવું, તે મુક્તિની અટલ
શરત છે.

ઊંડાણમાં જવા માટે ધ્યાનની
જરૂર હોય.

નિયમિત ધ્યાનનું મૂલ્ય એવું છે કે, તે
તમને દૈનિક જીવનના કંટાળાજનક
અનુભવથી મુક્ત રાખશે. તેવું જ તે
તમને સતત સ્મરણ કરાવશે કે
તમે પોતાને જે સમજો છો તે તમે નથી.

તમે વ્યક્તિ નથી, તે સ્પષ્ટપણે તમારા
મન પર કોતરી રાખો. તેવું કરવા માટે
દીર્ઘ સાધના અત્યંત જરૂરી છે.
વર્ષાનુંવર્ષ ઉગ્ર તપશ્ચર્યા અને ધ્યાન
કરવું પડે છે.

ધ્યાનના અંતિમ પડાવ સુધી ત્યારે જ
પહોચાય, જ્યારે તદ્રુપતાના જાગૃતિની
પેલે પાર, 'હું અમુક તમુક છું',
'જેવો છું તેવો', 'હું કેવળ સાક્ષી છું'
'અસ્તિ', એવી અવસ્થાઓ ની પેલે પાર
તે અવ્યક્તના વ્યક્ત રૂપમાં શુદ્ધ
હોવાપણાંમાં પહોચે.

સ્વ

સ્વ એટલે સદગુરુ, શાશ્વત મિત્ર
અને માર્ગદર્શક.

સ્વ તાદાત્મ્ય ધ્યાનમાં લો અને
તેના મૂળ માં જાઓ.

સ્વ ને પ્રસન્ન કરવાથી સર્વ સુખ મળે છે.
પ્રત્યેક અનુભવની પાછળ સ્વ હોય છે
અને સ્વ ને અનુભૂતિ ની મીઠાશ હોય છે.

તમે પોતાના સ્વરૂપમાં હોવ,
તે પણ એમ જોતાં સત્સંગ જ છે.

તમને પોતાના સ્વનો સહવાસ હંમેશા
મળી શકે છે. તમને એકલપણું
અનુભવવાની જરૂર નથી. સ્વ પાસેથી
જ્યારે તમે દૂર થાવ, ત્યારે તમને
એકલતા જણાશે.

તમારે સ્વની શોધ લેવી જોઇએ
અને તેનો પત્તો લાગ્યા બાદ તેનાજ
સહવાસમાં રહેવું જોઈએ.

પોતાના સ્વ ને શરણે જાવ.

પોતાની સ્વસ્થિતિમાં પાછા ફરો.
પોતાનાથી સતત સંપર્કમાં રહો.
હંમેશા પોતા પાસે જ રહો.

મનમાં મૌન રહેવું અને અંતરત્તમ
સ્વસ્થ રહેવું એમાંજ તમારી આશા
પૂર્ણ થઈ શકશે.

ધર્મનું સત્યદર્શન કર્મમાં (આચરણ),
મૌન કર્મમાં થતાં હોય.
સ્વસ્થ રહો. જગતમાં તમારું કામ
કરતાં રહો, પણ અંતરત્તમ સ્વસ્થ
રહો. પછી બધુ જ તમને
પ્રાપ્ત થશે.

તમે તમારી જાત પર સુજ્ઞતાથી
પ્રેમ કરો પછી તમે પૂર્ણત્વના
શિખરે પહોચશો.

તમે છો એ વસ્તુસ્થિતિ
તરફ ધ્યાન પરોવો.

આપણે શુદ્ધ હોવાપણું જ છીએ,
તેવું જાણ્યા બાદ સ્વતંત્રતા
નો પરમાનંદ તમારો જ છે.

સ્વ એકજ છે અને તમે જ
તે સ્વ છો. તમે હોવ તે
સ્વ જ એકમાત્ર સ્વ છે.

તમારા બદલની ખોટી કલ્પનાઓ
ની ફગાવી દો અને ગૌરવમય
સ્વનો અનુભવ લ્યો.

પોતાને જો પોતાની જાગૃતિ હશે, તો
જે કઈ કરશો તે યોગ્ય જ હશે. તેને
જો તે જાગૃતિ નહીં હોય, તો તેના
બધા જ કર્મો ખોટા ઠરશે.

અનુસંધાન/95

કેવળ પોતાની સાથે એકરૂપ થાવ,
પછી તમે બધાની સાથે એકરૂપ થશો.
જગતમાં એકદમ સ્વગૃહી થશો.

તમે પોતાને જેટલું અધિક જાણશો,
તેટલો તમે ઓછા ભયભીત થશો.

પોતાને જાણતા શીખો પછી
તમને આશ્ચર્યકારક વાતો
થી મુલાકાત થશે.

અનુસંધાન/96

દોષ એટલે ગાફિલપણાની છાયા.
સ્વ-ચેતનાના શુદ્ધ પ્રકાશમાં તેનો
વિલય થાય છે.

દુ:ખ નું કારણ પરાધીનતા છે,
અને 'સ્વ' અધીનતા તે જ તેનું
ઔષધ છે.

મિથ્યાનો ત્યાગ કરો, પછી
સત્ય સ્વસત્તાથી આપોઆપ
પ્રગટ થશે.

હમેશા દુ:ખ થી દૂર ભાગવું અને
સુખને શોધવું, તે તમારા
સ્વ-પ્રેમ નું લક્ષણ છે.

સાચું સુખ સંપૂર્ણપણે
સ્વચેતનારહિત હોય.

તમારે એટલું જ જાણવું પૂરતું છે
કે, તમે સ્વ પર પ્રેમ કરો છો
અને સ્વ તમારા પર પ્રેમ કરે છે.
'હું છું' તે ચેતના તે તમારા બેયમાં
સંપર્કસૂત્ર છે.

સ્વસ્થ રહો, શાંત રહો, પછી
સુજ્ઞતા અને શક્તિ આપોઆપ
પ્રાપ્ત થશે.

તમે ઘણું બધુ જાણો છો પણ તમે
પોતાને જાણતા નથી, કારણ સ્વ
શબ્દોથી જાણી શકાય નહીં. કેવળ
સરળ અંતરદ્રષ્ટિથી જ તે પ્રગટ થાય.
અંતર્મુખ થાવ, અંતરમાં શોધ લ્યો.

હોવાપણાંનો, ફક્ત હોવાપણાંનો
પ્રયત્ન કરો.
પ્રયત્ન એ મહત્વ નો શબ્દ છે.

દરરોજ પૂરતો સમય સ્વસ્થતાથી
બેસો અને કલ્પનાઓ થી ઉછરેલા
અને ઘેરાયેલા વ્યક્તિત્વની
પેલે પાર જવાનો પ્રયત્ન કરો.
કેવળ પ્રયત્ન કરો.

કેવળ જાગૃત અને સ્વસ્થ રહો.
એકવાર તમે સરનામે પહોચશો અને
સ્વસ્વરૂપ ને જાણશો એટલે તમારું
હોવાપણું દરેકને આશીર્વાદસમાન લાગશે.

તમારો સ્વ-પ્રેમ સંપૂર્ણ બનાવો.

તમને સ્વ-ની લગની લાગી,
પછી તે કાયમ તમને સર્વત્ર જણાશે.
એટલે તમારે તેને પ્રાપ્ત કરી લેવું
મહત્વનું છે. એકવાર તમે તેને જાણશો
કે પછી તે ક્યારેય ખોવાશે નહીં.
પણ તમે તીવ્ર, કઠિન ધ્યાનના યોગથી
પોતાને તક આપવી રહી.

ચેતન અને અચેતનની પેલે પાર
તમારા સત્યસ્વરૂપમાં એકાકી
સ્થિર રહો.

તમે એટલે સ્વ
સર્વ સત-ચિત-આનંદ નું મૂળ.

જ્ઞાન

સાર્વત્રિક ચેતનના ક્ષેત્રમાં
સર્વ કઈ ક્ષણિક દ્રશ્ય છે.

તમારું સત્ય અસ્તિત્વના ઊંડા
સ્તરે પહોચ્યાં પછી તમને એવું
જણાશે કે, મનની પૃષ્ઠભૂમિ પર
રચાતી વૃતિલીલા નો તમારા
પર ખુબજ ઓછો પરિણામ થાય છે.

ખરી ચેતના (સંવિત) તે સાક્ષિત્વ
થયેલ ઘટનાઓ બાબતે કઈ જ કરવાનો
પ્રયત્ન કર્યા શિવાય રહેનારી
શુધ્ધ સાક્ષિત્વની અવસ્થા હોય.

હું અજ્ઞાની છું એવું કહેવું (જાણવું)
એ જ જ્ઞાનનો ઉદય.

તમને ખબર પડતી નથી, સમજાતું
નથી, એવું જાણવું એ જ ખરું જ્ઞાન.

જાણેલું, જાણવું અને જાણનારો
આ ત્રિપુટીમાં જ્ઞાનજ ખરું .

સ્વને જે જાણે તેને મૃત્યુ પણ
આનંદમય ઘટના લાગે છે.

જે સત્ય જાણે છે તેના પર
બળજબરી ચાલતી નથી.
તે કેવળ પ્રેમનો કાયદો જ પાળે છે.

સ્પષ્ટતા અને ઔદાર્ય વગર
ધૈર્ય વિઘાતક હોય છે.

અજ્ઞાનને સમાપ્ત કરવાથી જ તમે
જગતને વધુ માં વધુ મદદ કરી શકશો.

સમાજ બળજબરીથી સુધરશે નહીં.
તેને હૃદયપરિવર્તનની આવશ્યક્તા છે.

સહન કરવું એ જ બહુધા
શાણપણભર્યું સાબિત થાય છે.

પૂર્ણ વિશ્વાસથી ઈચ્છા અને
ધૈર્ય નિર્માણ થાય છે.

પૂર્ણ વિશ્વાસનો માર્ગ ઝડપ
થી કપાય છે.

સહજ સ્થિતિ એટલે કર્મ(આચરણ)માં
થી વ્યક્ત થનારો સુજ્ઞ પ્રેમ.

જગતને ચિત્રાંકિત કરનાર
પ્રકાશબિંદુ હોય એટલે તુર્યા.
પ્રકાશ જ હોવો એટલે તુર્યાતીત.

'હું જાણું છું' એવું કહે તે સાક્ષી.
'હું કરું છું' એવું કહેનાર તે વ્યક્તિ.

સ્થિર સમજ ધરાવનાર વ્યક્તિ
કર્મથી વિમુખ થતો નથી.

જીવન જેવુ છે તેવું સ્વીકારો. પછી
તે તમને ઈશ્વરકૃપા જેવુ લાગશે.

અનુસંધાન/107

તમે પરિસ્થિતી ને બદલી શકતા નથી.
પણ તમારા દ્રષ્ટિકોણ ને ચોક્કસ બદલી
શકો છો.

તમારા વિચારોને સુવ્યવસ્થિ અને
ભાવનાઓ ના ભારથી મુક્ત કરો.
પછી તમને વ્યક્તિઓ અને વસ્તુઓ
ખરેખર છે તેવા સ્પષ્ટપણે અને ઉદાર
દ્રસ્થિકોણથી દેખાશે.

આપણો જીવનમાર્ગ આંતરિક સાહસનો
છે, તે તમે સ્વીકાર્યા સિવાય
તમને શોધ લાગશે નહીં.

અનુસંધાન/108

આત્મશોધ હમેશા બધી કલ્પનાઓ
ની પેલે પારનો હોય છે.

આંતરિક શુદ્ધિકરણથી જ તમે
સત્ય, નિર્ભય અને પ્રેમમય જગતમાં
પ્રવેશ કરશો.

શક્તિ અને કૃપા બધા માટેજ
છે. તે કોઇને પણ પ્રાપ્ત થઈ શકે છે.

કોઈપણ બાહ્ય કર્મ અંતર્યામી
તરફ દોરી જતું નથી.

તમને આંતરિક શાંતિની
સૌથી વધુ જરૂર છે.

અધ્યાત્મિક જીવનની પ્રગતિના
લક્ષણો – નિશ્ચિતપણું, આરામ અને
આનંદની અનુભૂતિ, અંતરના ઊંડાણની
શાંતિ અને બાહ્ય ભરપૂર ઉત્સાહ.

મહત્વનુ છે તે તમને ક્યારેય
બહાર થી મળવાનું નથી.

શાંત રહો, મૌન પાળો પછી
સદવસ્તુ પ્રગટ થશે. કદાચ તે તમને
પોતાનામાં પણ સમાવી લેશે.

તમે સાક્ષિત્વથી દૂર રહયા
તો તમને દુ:ખ થશે નહીં.

સુખની પેલે પાર શુદ્ધ તીવ્રતા,
અક્ષય જોશ અને અખંડ ઉગમમાં થી
બધાને વહેચતા રહેવાનો પરમાનંદ હોય.

મુક્તિ એ નૈસર્ગિક પ્રક્રિયા છે.

આપણે દેહ અથવા તો મન નથી,
એવું જે જાણે, તે સ્વાર્થી હોય શકે
નહીં, કારણકે સ્વાર્થને પકડી
રાખવા જેવુ તેની પાસે કશું જ નથી.

નિવૃત્તિ, અલિપ્તતા, ત્યાગ તે જ
મૃત્યુ. પૂર્ણપણે જીવવા માટે આવું
મૃત્યુ આવશ્યક છે.

જ્ઞાન એટલે ફક્ત ઓળખવું.

સ્વરૂપ જ્ઞાન

સ્વરૂપજ્ઞાનને તમારા મનનો
જ અવરોધ આવે છે.

સ્વરૂપજ્ઞાન માટે તીવ્ર ઉત્કંઠા
તે પૂર્વશરત છે.

સ્વરૂપજ્ઞાન એટલે ઉગમ શોધી કાઢી
ને ત્યાં જ સ્થિર થવું.

તમે વ્યક્તિ નથી, એ હકીકત
જાણવી, તે સ્વરુપજ્ઞાન.

દેહ-મનની જાગૃતિ હોવા છતાય
તમે દેહ અથવા મનમાં નથી હોતા,
તેવું જાણવું તે જ સ્વરુપજ્ઞાન.

સ્વરુપજ્ઞાન એટલે પ્રત્યેક અનુભવના
કાલાતીત ભાગનો શોધ. તે એવી શુદ્ધ
ચેતના છે, જેના કારણે તે અનુભવ
ફળીભૂત થાય છે.

ઉગમ ને ઉગમ તરીકે જાણવો
અને દ્રશ્યને દ્રશ્ય તરીકે જાણવું,
તેવુજ આપણે ઉગમ જ છીએ
તેવું જાણવું,
તે જ સ્વરુપજ્ઞાન.

સુખી થવા માટે સ્વરુપજ્ઞાન સિવાય
કશાની જરૂર આપણને નથી,
તેવું જાણવું તે જ સ્વરુપજ્ઞાન.

નિશ્ચનું સમ્યક જ્ઞાન હોવું
એટલે પોતે નિશ્ચલ થવું.

અસ્તિ-નાસ્તિને જાણનારી
શુધ્દ્ ચેતના એટલે તે
તમારું સ્વરૂપ.

સમ્યક દ્રષ્ટિ માટે શાંત મનની
જરૂર હોય અને સમ્યક દ્રષ્ટિ
સ્વરૂપ જ્ઞાન માટે આવશ્યક હોય.

સત્યજ્ઞાન હમેશા તાજું, નવીન અને
અનપેક્ષિત હોય. તે અંદરથી બહાર આવે.

જ્ઞાની કશું જ ગ્રહણ કરતો નથી
અથવા તો પકડી રાખતો નથી.

પોતાના વિષે તમે સત-ચિત-આનંદ
એટલુજ કહી શકો છો.

અન્ય પ્રકાશનો

૧. **હું છું**
(શ્રી નિસર્ગદત્ત મહારાજ નો મૂળ મંત્ર)
ગુજરાતી અનુવાદક : શ્યામ કોરડે

૨. **આગામી અનુવાદો :-**

- **નિશ્ચય**
  (શ્રી નિસર્ગદત્ત મહારાજની વિપુલ સાહિત્યની ખાણમાંથી આ ચૂંટેલાં દરેકને રોજના ચિંતન માટે એક એવું આખું વર્ષભર ચાલે તેટલાં ૩૬૬ અમૃતવચનો)
  ગુજરાતી અનુવાદક : ઉદય કુલકર્ણી

- **આત્મવિશ્વાસ અને બ્રહ્મજ્ઞાન**
  પ. પૂ. નિસર્ગદત્ત મહારાજના નિરૂપણો
  ગુજરાતી અનુવાદક : ઉદય કુલકર્ણી

- **સચ્ચિદાનંદ**
  અનુ. : શ્યામ કોરડે

- **આપણે**
  અનુ. : ઉદય કુલકર્ણી



